

あおぞら



◎特集1

慢性疼痛の原因は「背骨」にあった！？

～背骨のSに隠された秘密～

◎特集2

カラオケ健康法

～歌って心も体もハッピー♪～

慢性疼痛の原因は「背骨」にあった!?

「背骨」のSに隠された秘密

◆慢性疼痛って何?◆

腰痛や肩こり、膝の痛みなど誰もが一度は経験したことのある慢性疼痛。最近ではパソコンやスマートフォン、タブレットなどの過度な利用によっても起こるといわれています。

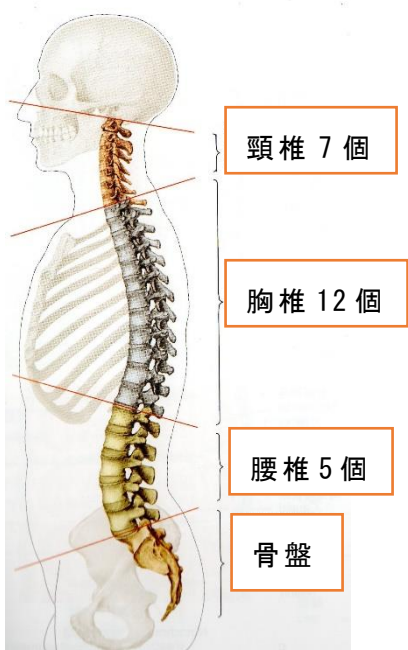
一般的に、3か月以上の持続または再発、急性組織損傷の回復後1か月以上経過しても持続する痛みを『慢性疼痛』と言います。日本人の4人に1人が慢性疼痛患者と言われ、そのうちの7割が適切に緩和されていない慢性疼痛であるといわれています。急性痛は打撲や捻挫のように外力が原因で起こるのに対し、『慢性疼痛』は日常的に行なう動作（生活習慣、仕事、運動など）が原因となる場合がほとんどで、時には精神的ストレス（怒り、不安、緊張など）により起こることもあるのです。

◆背骨に隠されたS字の秘密◆

突然「原因は背骨」と言われてもピンと来ない方、沢山いますよね?腰痛ならまだなんとなく分かるけど、痛みが出ているのが肩や膝、手首や足首だったりするのにどうして「背骨」なの?と。「背骨」に隠された秘密を簡単にお教えします。

○背骨はどんな形?

背骨は頸椎(首の骨)が7個、胸椎(胸の骨)が12個、腰椎(腰の骨)が5個の小さい骨



が24個つみ重なり、S字のようなカーブ

(S字弯曲)を形成しています。

この並びには腰や背中の筋肉のハリが深く関係しています。

○背骨の役割

背骨のS字弯曲には次の2つの機能が備わっています。

1. 身体を支える

2. 伸び縮みをして重力や地面からの衝撃を吸収する

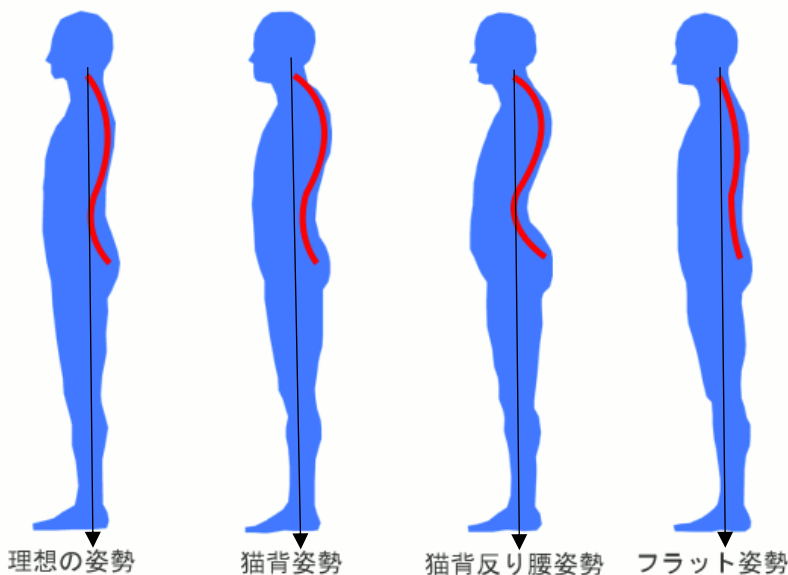
つまり、簡単に言うと背骨はバネのようになっています。車でいうところのサスペンションのような働きをしています。

そして、その背骨を支えているのが骨盤ということになります。背骨と骨盤は一体となって連動して動いていますので、背骨

の動きで骨盤の動きや骨盤の傾きも決定されます。

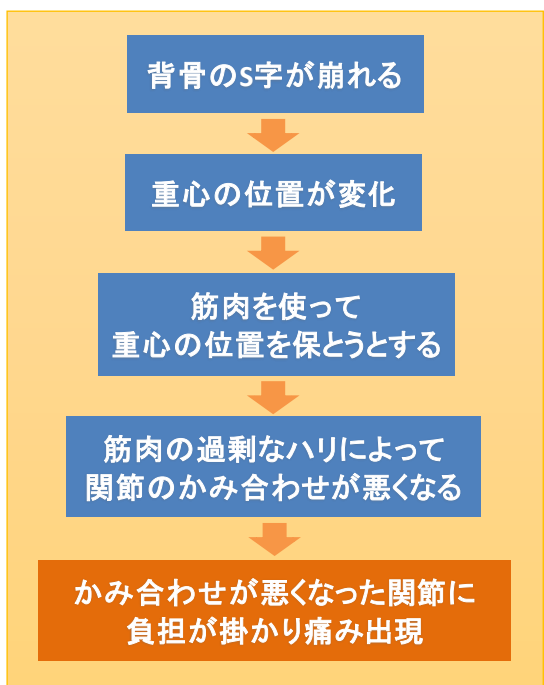
○S字が崩れると慢性痛が出現!?

先にも述べたように背骨はS字の弯曲をしております。そのSの字弯曲の並びは様々な原因で形を変えてしまいます。



骨盤の近くには様々な動作をするためにとても重要な、重心、があります。その重心

は常に正しい位置になくてもなりません。背骨のS字弯曲の並びが変わってしまうと、重心の位置も変わってしまうため、それを正しい位置にしておくため背中や手足の筋肉に余計な力が入り、ハリ、を生じさせます。この筋肉の、ハリ、により関節の動きのかみ合わせが悪くなり、肩、肘、手首、股関節、膝、足首など様々な部位に痛みが生じてしまいます。ここまでを簡単な図にしてみると次のようになります。



慢性疼痛において背骨のS字弯曲や柔軟性がとても大切だということが分かっています。ただけましたでしょうか？

そのS字は生活習慣（運動不足、睡眠不足、暴飲暴食など）、仕事やストレスによって失われるといわれています。つまり自分自身が長年積み重ねて作り上げた痛みなのです。もし本当に治したいと思ったら今までの自分自身の生活を見直す必要があるのかもしれない。とはいえ一気に生活をガラリと変えるは難しいことですね。そこで8月23日に行われます医療公開講座では自宅でも簡単にできる背骨の柔軟体操を皆さまにご紹介したいと考えております。ご興味ある方は是非ご参加ください。皆で体を動かして健康な背骨をつくっていきましょう！

お待ちしております。

〈著 リハビリ科 荒木〉

Toda Medical Group
第38回 田園調布中央病院 地域医療公開講座
慢性疼痛の原因は背骨にあった!?
～背骨ストレッチで肩腰膝の痛み予防～
平成28年8月23日(火) 参加費無料 定員20名
10:00～11:00
講師 田園調布中央病院 理学療法士 荒木 隆広
会場 野村證券 田園調布支店 ラウンジ
〒143-0271 東京都目黒区田園調布2-62-3 TEL. 03-4453-2511(代表)
お申し込み・お問い合わせ 03-3721-7121(代表)
田園調布中央病院 担当: 総務課 中井
施設受付時間: 平日 9:00～16:30 土曜日 9:00～12:00
※当日は雨天決行、当日はホームページを通じて最新のお知らせをいたします。

特集② カラオケには驚くべき美容と健康効果があります！

楽しく歌って心も体も健康になりませんか？

1、腹式呼吸で歌いましょう！

立って歌うのが効果的！

マイクに頼り過ぎず、口先で歌わず、腹の底から大きな声で歌いましょう。

腹筋・胸筋・横隔膜が鍛えられ、ダイエット・メタボ対策・ストレス解消に効果的！！

大きく息を吸い込むことで、血液中の酸素量が増え、疲労回復に！
腸の働きも活性化し、便秘の改善にも効果的！！

筋肉運動によって血管の収縮が行われ、血液循環が良くなり、
心臓の動きも活発になります。冷え性の改善に期待！

腹式呼吸で1曲歌うと、発声運動、腹筋運動により100m
走ったのと同じくらいのカロリーを消費します。

腹筋運動により、お腹の引き締め！腰痛緩和！

内臓脂肪の燃焼などメタボ対策に効果的！



カラオケは
スポーツ！！

2、人前で（一人カラオケでも）リラックスして、楽しく歌いましょう！

あがっても良いんです。

恥ずかしがらずに

気持ちよく歌いましょう。

適度な緊張感（交感神経）、リラックス感（副交感神経）が

自律神経をほど良く刺激して、免疫効果も高まります。

ストレス解消に繋がり、心身が癒されます。

血圧も安定します



3、お酒はほどほどに！

飲み過ぎは喉と肝臓の負担になります。

美肌にも悪影響！翌朝のお化粧のりも最悪です。

水分補給は出来るだけ無糖、無脂肪の飲み物で！



4、歌詞を覚え、歌の情景をイメージして歌いましょう！

歌詞を見ずに歌えるようになること。歌詞を覚えることは記憶力の訓練になり、
認知症予防になります。歌の情景をイメージして歌うと、脳に刺激を与え、脳
細胞が活性化して若返ります。

5、たばこは吸わないこと！

喫煙は血液循環を悪くするため、カラオケ健康効果が半減します。

たばこの煙は吸わない人の健康も害します。



禁煙

6、毎日歌いましょう！

オールカラオケは美容と健康に悪影響！

夜カラオケは2〜3時間程度にしましょう！



たまに何時間も歌うより、数曲でも毎日歌ったほうが効果的です。自宅でのい
ので大きな声で歌いましょう！ **精神的ストレスの発散に繋がります。**

歌うとき、口を大きく開けて気持ちを込めて感情豊かに歌うと、口の周りの口
輪筋を鍛えるので、表情筋も鍛えられ、お肌のアンチエイジング、美肌対策（た
るみ解消、ほうれい線の改善、シミ、シワ、くすみの改善）にお薦めです。

（外来看護師 高木・著）